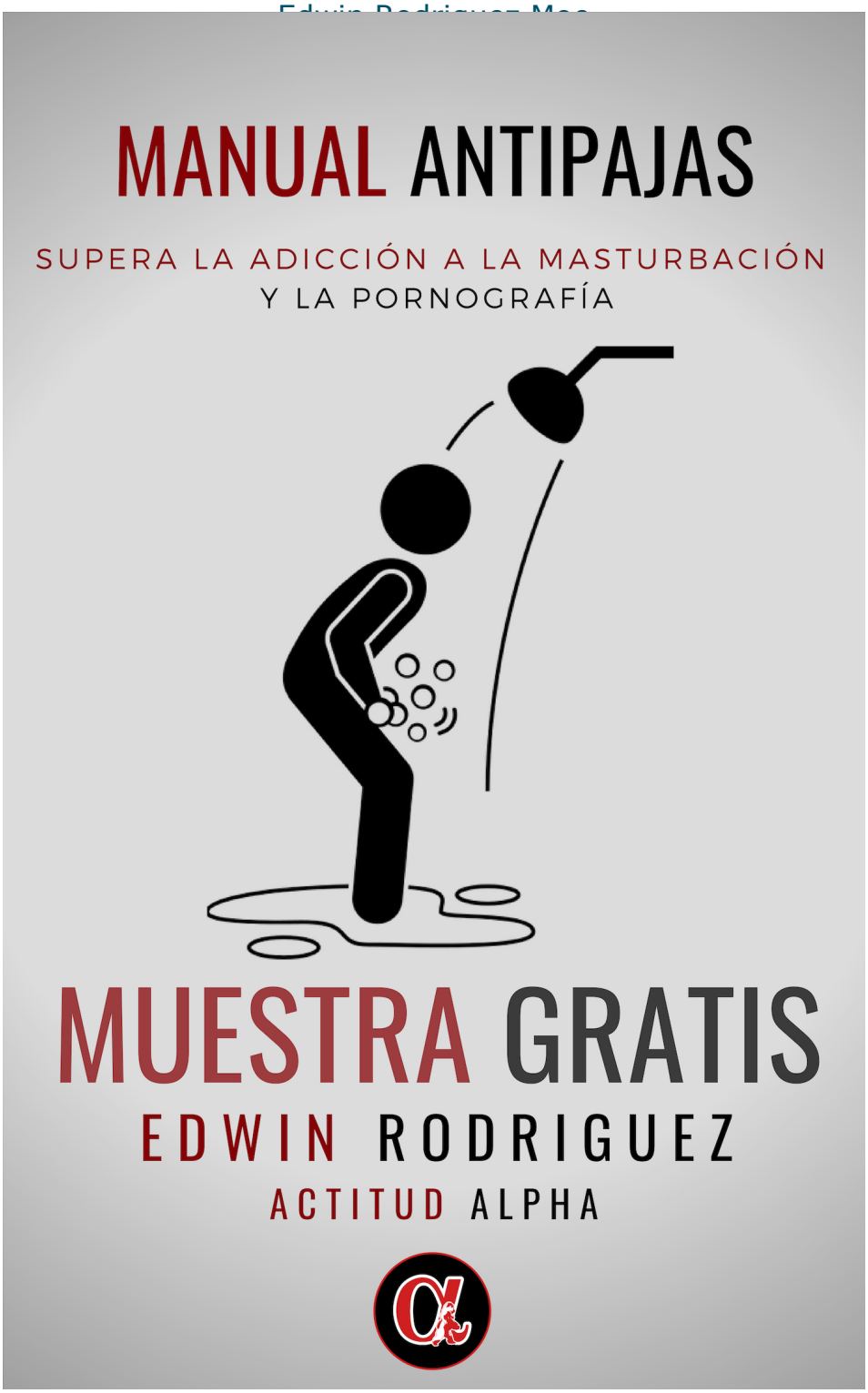
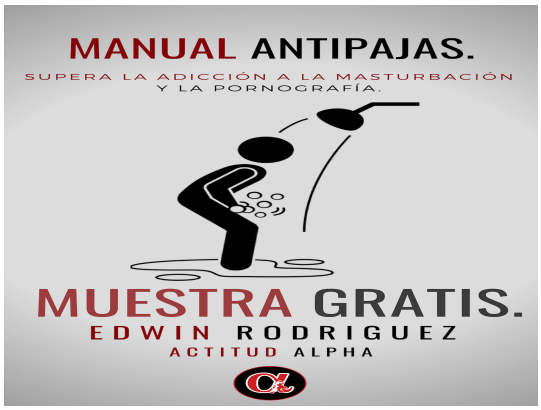
# Manual antipajas - Como superar la adicción a la masturbación y la pornografia

Edwin Rodriguez Mao



# Capítulo 1




**Manual Antipajas**
**Supera la adición a la masturbación y la pornografía**
**Versión gratuita y recortada**
**Edwin Rodriguez**

Me llamo Edwin Rodríguez, soy un amante del desarrollo personal, me apasiona el comprender como se alcanza la excelencia humana, esta pasión me llevo a aprender habilidades en disciplinas como hipnosis, PNL (Programación Neurolingüística), Finanzas personales (me motivo tanto que me gradué de contador), Habilidades sociales, seducción y me gustó tanto el lenguaje corporal y la oratoria que luego de cierto desarrollo los integré para ser cantante. Luego de sentirme preparado y con cierto nivel he podido brindar a otras personas mis habilidades para que puedan sanar su espiritualidad, dejar adicciones, vicios, superar barreras limitantes y traumas que afectaban enormemente sus vidas.

El método más efectivo que me funciona para ayudar a una persona en una sola sección es la hipnosis clínica la cual la ofrezco en mi fan page Sanación espiritual Cartagena de indias. PNL, Hipnoterapia. (https://www.facebook.com/sanacioncartagena); solo hay un problema o situación y es que estas secciones casi que solamente las hago de forma presencial e individual, por lo cual no puedo impactar a muchas personas al ritmo que desearía, por eso me he enfocado en cómo llegar a más personas y mi solución fueron los medios digitales.

Durante mis estudios de la mente y la conducta humana llegue a estudiar la sexualidad, me gustó tanto el tema que termine escribiendo un libro contando la historia de un pene, la historia la escribí en forma de cuento un poco caricaturesco y libre de contenido pornográfico se llama Memorias de un Pene.

Amazon: https://goo.gl/a8naqp
Bubok: https://goo.gl/iXuBBk

Usando la PNL, hipnología y mis conocimientos de la conducta humana, he podido ayudar a muchas personas entre ellos hombres y mujeres con problemas como adicción a la pornografía y la masturbación, personas con problemas para socializar, con ansiedad, insomnio, gente con miedo a

hablar en público, he ayudado algunas relaciones de pareja y también he tenido que tratar algunos casos extraños, etc.
Solo quería dejarte claro que mi experiencia me capacita para brindarte lo que hoy te ofrezco, y es, la información que te mostrara por qué una persona puede ser adicta a la masturbación y la pornografía, cuáles son los comportamientos que la causan, los problemas que esto trae y como vencer este vicio.
**"Ten muy en cuenta que las estrategias aquí presentes pueden ayudar a vencer otro tipo de adicciones, y hasta ayudarte a crecer en otras áreas personales".**
**ACTITUD ALPHA**
Actitud Alpha es uno de los más reconocidos grupos de seducción y superación personal de Colombia, Tratamos muchos temas de superación personal principalmente habilidades sociales, compartimos nuestro conocimiento por medio de nuestros libros, talleres, conferencias y a través de nuestras redes sociales, nos gusta enseñar, divertirnos y disfrutar cada momento al máximo, tratamos de no tomar como ley las teorías, más bien ponemos todo lo que podemos en práctica, experimentamos con diferentes métodos que a veces inventamos, y compartimos lo que aprendemos desde nuestra experiencia y siempre ofrecemos lo que produce mejores resultados, siempre con variedad de técnicas ya que es importante dar alternativas, porque lo que funciona para unas personas puede que no funcionen para todos, porque todos tenemos una forma de ver el mundo, y algunas cosas no encajan en la realidad de algunos.

Tenemos la filosofía de alcanzar nuestro máximo potencial y ayudar a otros a obtener la mejor versión de sí mismos; nosotros vemos la actitud como la predisposición que se tiene para lograr algo, la actitud no es ni buena ni mala, esta depende de cómo la alimentes, si la actitud es beta, todos podrán notar que se posee creencias limitantes y que la vida que se lleva no genera alegría, Incluso se nota en el lenguaje corporal, así intentes ocultarlo siempre transmites emociones y la gente puede notarlo; alfa es lo primero, es el principio y cada día debes empezarlo con toda la buena actitud, por eso siempre debes tener una actitud optimista, la de un ganador, la que te permite obtener rápidamente los resultados que deseas, esa es la actitud alpha. Y en nuestro caso no queríamos ser comunes y por eso nombramos siempre la letra en su idioma original, en latín (Alpha).
Desde Actitud Alpha aprobamos y fomentamos este mini manual que con grandes resultados ha demostrado contener los concejos más útiles dados por Edwin, a muchas personas que eran adictas o querían realizar el reto NoFap; nos enorgullece el poder ayudar a muchas personas a salir de las garras de la adicción y te invitamos a que sigas nuestro contenido, aprende todo lo que puedas de este manual, si te gusta habla bien de él y si quieres compartirlo puedes regalarlo a quien lo necesite ya que es nuestra versión gratuita, que es un poco resumida pero puede ayudar a muchos.

https://www.youtube.com/actitudalpha
https://www.facebook.com/actitudalpha/

## Introducción

**Nota:** Para efectos prácticos, la masturbación en este mini manual puede ser nombrada también bajo alguno de los siguientes sinónimos: hacerse una paja, hacerse un fap, pajearse, fapearse, masturbarse.

**Masturbarse no es malo:** uno de los primeros puntos de este manual lo dedicaremos a aclarar algo para no satanizar una práctica natural en el ser humano y algunos mamíferos, y es que en si la masturbación no es mala, siempre y cuando no se haga de forma muy frecuente y se realice de manera controlada, es solo una forma de liberarse de la energía sexual, de generar un poco de hormonas del placer y de explorar nuestra sexualidad. Las consecuencias negativas de una masturbación indebida llegan cuando se realiza en exceso, o cuando la persona se siente mal por hacerlo, igual recuerda que es algo natural, pero si eres una persona adicta, te sientes mal con cada masturbación, hiciste una promesa o tu religión te lo prohíbe y tu deseas evitarla te servirá de mucho este libro.

Muchas personas crecen creyendo que la masturbación es algo malo, es un tema tabú del que a veces los padres no hablan con sus hijos y estos aprenden a verla como algo oculto o prohibido, los adolescentes que no tienen mucha privacidad y tiempo para masturbarse tranquilamente, aprenden a hacerlo rápidamente para no ser descubierto y este es un gran generador de problemas.

Hay que recordar que la adicción a la masturbación es un mal que afecta tanto a hombres como a mujeres. También deseo que no sientas culpa de tu impulso sexual, es un regalo que Dios te ha dado, así que no trates de eliminarlo, porque este no desaparecerá y como máximo solo lograras ocultarlo, y de tanto soportarlo podría liberarse de manera tal vez más dañina, la mejor forma de soportar el deseo sexual es transmutar la energía, luego te cuento sobre ello.

El contenido sustancial de este manual está dividido principalmente en tres grupos:

Causantes, problemas, soluciones.

El comprender todo este texto te ayudara a mejorar tus resultados, pero antes de una descripción a profundidad sobre la adicción, reconoceremos que el tiempo es oro y aligeraremos inmediatamente el camino de las personas desesperadas por conocimiento práctico, así que empezaremos por técnicas que puedes empezar desde ahora para mantener controlados tus impulsos mientras avanzas en su comprensión.

Si deseas luego de las técnicas pasar directamente a las soluciones puedes hacerlo, pero si no comprendes la adicción a la masturbación y por qué se produce, o si continuas expuesto a lo que te llevo a ella, puede que te vaya bien y realmente la superes para siempre, pero también podría ser que no puedes vencerla, volver a desarrollarla en el futuro o terminar encontrando otra actividad probablemente dañina, así que no olvides leer todo el manual para asegurarte de librarte para siempre de la adicción, al mismo tiempo de prevenir otras y mejorar tu calidad de vida.

## Empecemos

Se que deseas obtener una respuesta mágica y superar cualquier adicción en un segundo, tal vez la magia no existe en este caso, lo que no llego en un día, sino que se estuvo construyendo durante un tiempo no se derrumbara en instante solo por desearlo; conociendo el ritmo de vida tan atareado que llevan muchas personas en la actualidad y las miles de distracciones que nos quieren atrapar, hare de este libro muy útil desde el comienzo y sin rodeos, así que para no hacerte perder tiempo empezare mostrándote el primer ejercicio que debes hacer para obtener resultados inmediatos, y empezar a generar los cambios para superar la adicción al fap.

Tu primera tarea por más descabellada que parezca es **"aprender a masturbarte"**, si se lo que estás pensando pero estoy hablando muy en serio y este paso te hará avanzar muchísimo, no estas obligado a masturbarte solo a aprender a hacerlo de forma sana; si no tienes algún problema moral que te lo impida te recomiendo realizarlo cuando estés listo para el cambio, ahora voy a enseñarte a masturbarte correctamente dejando de lado malos hábitos adquiridos, ten en cuenta que esta masturbación es condicionada, a partir de ahora cada vez que caigas en una paja tendrás que velar por cumplir al máximo las condiciones con las cuales puedes masturbarte sanamente.

**Condiciones:**No veas pornografía, mastúrbate solo con tu mente, solo hazlo cuando tengas tiempo y sabes que nadie te interrumpirá o molestara, disfruta todo el camino y no solo el momento final, lo importante no es terminar rápido.

Por ahora veamos cómo se aplica esto con las técnicas correctas, y te advierto que ahora las veras resumidas, pero serán explicadas más detalladamente en el resto del manual.

**Técnicas inmediatas para combatir la masturbación**

**Si te masturba hazlo sin porno, suave y sin intentar venirte pronto:** Cuando la masturbación no puede ser eliminada de una sola vez entonces hay que permitir que habite con nosotros por un tiempito más, si estas leyendo bien, yo te doy permiso para masturbarte si es que no puedes controlarlo, pero debe ser bajo tres reglas principales:**-Sin porno:** la pornografía crea la ilusión de que estas teniendo sexo con una persona real, parece tonto pero la mente realmente se engaña con esto, aun peor, hay una conducta que afecta los mamíferos y es que no importa cuán satisfecho o cansado este, siempre que haya una nueva pareja el mamífero estará listo para procrearse a esto se le llama **Efecto Coolidge** y afecta al macho y a la hembra aunque a esta en menor medida, se han visto experimentos donde los roedores han tenido tanta actividad sexual que han agotado su salud hasta el punto de morir prematuramente.

Se que no eres un roedor, pero ten en cuenta que siempre que vez pornografía y buscas un nuevo estimulo, lo más probable es que sea de personas o actores diferentes, así que tu mente se engañara pensando que estas con una nueva pareja promoviendo que cada vez te masturbes más, es decir que mientras puedas ver un contenido pornográfico con actores diferentes encontraras la motivación para volver a pajearte,

aléjate del porno y recuerda que la forma correcta de masturbarse es estimulando la imaginación.
**-Suave y explorando:** En este punto debes empezar a disfrutar realmente de una masturbación, para ello debes concentrarte en todas sus etapas, para ello asegúrate de tener privacidad y tiempo para masturbarte tranquilamente por un rato, debes enfocarte en tu cuerpo y no solo una parte de él o una forma de tocarte, intenta variar las zonas que toca y deja de masturbarte como siempre, usa tu imaginación para crear el momento más placentero que puedas te garantizo que con la practica será más satisfactorio que la pornografía pues puedes crear la fantasía que desees y sumergirte en ella de una forma que agrade a todos tus sentidos y no solo vista y audición, esta práctica también te permitirá mejorar tu concentración y tranquilidad a la vez que ejercitas tu mente.
**-Sin intentar llegar pronto:** una masturbación acelerada solo sirve para promover dos problemas muy importantes el orgasmo prematuro y la insatisfacción, cuando se ha practicado durante mucho tiempo normalmente años para obtener un orgasmo rápido, se está entrenando la mente para disfrutar del sexo solamente en el momento del orgasmo, por lo cual se perderá el disfrute del juego previo y promoverá a que la persona sean precoz, si eres varón creara también la falsa creencia de que el orgasmo se trata de eyacular y realmente son dos principios distintos, los hombre pueden obtener orgasmos incluso más intensos, placenteros y duraderos que los obtenidos al eyacular.creo que este es uno de los puntos más dañinos, así que mi concejo es que te relajes y disfrutes de una masturbación sin afanes y con fines de disfrutar en todo el proceso y no solo al eyacular; con el tiempo notaras que la satisfacción experimentada es mucho mayor cuando te masturbas en calma.

Estas fueron mis tres reglas básicas para permitirte masturbar, en conjunto te permitirán cambiar tu enfoque hacia la masturbación lo cual la veras como un acto más natural, tranquilo y satisfactorio, además que permitirá que vayas superando su adicción y obteniendo el control para pajearte solo cuando de verdad quieras o sea necesario también te ayudaran a abandonarla para siempre, la razón por la que no puedo prohibir que te masturbes es porque ya es un habito y si realmente eres adicto será un acto obsesivo compulsivo, por lo cual no puedo pretender que lo dejes de una sola vez (Para dejarlo de una sola vez normalmente debería pasar algún hecho fuerte o traumatizante), lo más común para superar un mal habito o una adicción es exponerse cada vez menos de manera gradual, de esta forma la persona se ira preparando para reducir la ansiedad y así poco a poco superara cualquier vicio.
**Bonus: Técnicas para evitar masturbarte**
**No te quedes solo:** La masturbación es un acto que la mayoría de las veces requiere absoluta privacidad para su práctica, por lo cual lo primero que debes hacer para combatirla es evitar estar solo, y cuando sientas que te van a dar ganas de masturbarte llama a alguna persona, sal a la calle o busca con quien conversar para distraerte y evitar los momentos en los que eres más vulnerable.

**Consigue nuevas amistades:** Esta técnica se basa en abrir tu mente a nuevas experiencias, lugares y personas interesantes, muchas veces conocerás personas muy agradables y ampliaras tu circulo social, lo cual facilita que puedas llegar al siguiente punto de esta técnica.
**Conseguir pareja:** Si no tienes un noviazgo o alguien especial del sexo que te atrae, es muy probable que te estés masturbando porque es el único medio que tienes para desacerté de la energía sexual, así que lo más probable es que teniendo a una pareja puedas dejar de masturbarte, aunque debo decir que hay casos extremos en los que la persona prefiere masturbarse a estar en un con su pareja.No estoy diciendo que consigas a una persona para descargarte, solo te digo que una persona puede llenar tu vida de nuevas experiencias que te hagan dejar así sea un poco de lado la masturbación, (recuerda que tanto tu como tu pareja deben tener edad apta para consentir una relación).
**Técnicas especiales**
En este apartado conocerás cuatro grandes técnicas de programación neurolingüística, la cual posee poderosas herramientas para realizar cambios transformacionales de gran impacto en la calidad de vida de las personas.
**No disponible en versión gratuita:**
**Anclajes**
**Reducir las submodalidades:**
**Círculo de poder:**
**Disociar estados**.
**CAUSANTES**
Ahora conoceremos algunas variables que llevan a una persona a desarrollar una adicción, especialmente la adicción a la pornografía, con esto podrás conocer el impacto que tienen, como evitar que te generen tentación y disminuirla cuando ya estés provocado.
**-El porno llama a la masturbación y el deseo sexual al porno:** es obvio que el porno y la masturbación están muy relacionados y uno llama al otro; por esto al tratar a alguna de las dos se deben trabajar ambas; considero que el segundo aspecto más importante a tratar en un adicto a la masturbación es el acceso a la pornografía, es de vital importancia conocer la relación entre esta y el fap y en este manual se recalcara varias veces.
**-Adiestramiento mental:** Ahora hablemos del aspecto que considero como el más importante para tratar cualquier adicción, la forma en que funciona la mente humana, si tu mentalidad te favorece tendrás mayor porcentaje de éxito en tus metas, pero una mente mal adiestrada que te domine o que por desconocimiento te esté jodiendo es lo que mantiene a alguien en una adicción. Conocer algunas funciones de tu mente te permitirán dominarla en muchas situaciones y ello te ayudara en muchos aspectos de tu vida, esto es algo que también se recalcara mucho en el manual.
**-A veces nuestra mente no distingue entre realidad y fantasía:** si te pidiera que te imaginaras cortando una rodaja de limón, y luego la acercas a tu boca para morderlo, probablemente sentirías un poco de

ácido y saliva en tu boca, muchas veces en tu vida te ha pasado con solo imaginar el limón, y es porque tu mente le indica a tu boca que se prepare para disfrutar del zumo de limón, pero esto sucede aun cuando el limón físicamente está ausente, con esto te quiero mostrar que hay partes de nuestra mente que a veces no distingue completamente entre realidad y fantasía; aunque conscientemente conozcas la realidad hay procesos mentales que en ocasiones pueden hacerte actuar ante un hecho falso o hacer real lo imaginario.

Cuando ves una película de terror sabes que esta no puede lastimarte, pero igual te produce emociones de miedo incluso si fueran muy intensas podrías hasta morir, sé que suena a que no se lo cree nadie pero imagina esta otra situación, alguien con fobia a las gallinas es encerrado por sus amigos en un galpón o gallinero repleto de estas, eso parece una simple broma pero la persona podría hasta desmayarse o incluso sufrir un paro cardiaco ante esta situación, así de grande es el poder de la mente que bajo algunas creencias podría hacernos actuar como si tuviéramos al frente un tigre, cuando en realidad las gallinas y las películas de terror no representan un peligro real, al menos no de forma lógica, pero a veces la mente se cree su propia película.

Cuando alguien ve pornografía y se masturba, la persona sabe que no es real, pero una parte de su mente quiere creer que es veraz e interpreta cierta realidad en lo que ve, así que se auto engaña creyendo que está teniendo sexo y hasta genera algunas hormonas de placer que se experimentarían en un acto real.

Así que la mente puede alentar a alguien a masturbarse porque ella pensara que está haciendo un buen trabajo ayudándote a reproducirte, lo cual sabemos que mediante el fap es falso.

**-El cerebro está diseñado para mantenerte vivo**: esa función es la máxima expresión de su trabajo, de lo que más debe preocuparse; luego de esto tu mente tiene dos tareas el primero es acercarte al placer y el segundo alejarte del dolor; cuando encuentras placer en la masturbación tu mente intentara darte más de esas cargas de placer, así sea acosta de aspectos importantes como lo es la salud (Por esto hay adictos, al cigarrillo, drogas, comidas deliciosas y poco sanas, etc.),sabemos que son actividades dañinas, pero aquí viene una de las premisas que demuestran las tonterías de la mente, que por no conocer cómo funciona te desfavorece en muchos casos.**-A la mente le encanta obtener placer, aunque eso signifique hacerse daño:** pero si su trabajo es alejarte del dolor ¿porque a la mente le gustaría lastimarse a ella misma y a su cuerpo?, esto sucede porque el deseo de placer es más intenso que el deseo de no sentir dolor, así como cuando alguien se lastimas teniendo sexo pero continua soportando el dolor para obtener placer, así como cuando sabes que algo te hace daño pero te dejas llevar por la tentación de un placer inmediato con resultados dañinos a largo plazo; así que te darán más ganas de meterte con una mujer ajena, que miedo de que te pille su marido o te reproche la sociedad, sin mencionar que tengas pareja y que te descubra lo cual es otro riesgo, nota que he dicho que te darán

más ganas, lo menciono porque a pesar de la tentación tú debes tomar las decisiones y no dejarte llevar por las emociones.
¿Pero acaso mi mente, mi consciencia y el yo que está leyendo esto y pensando no somos lo mismo?, en nuestro cerebro funciona el consciente y el inconsciente, este último si no lo tienes bien adiestrado te va a perjudicar, es el que produce las tentaciones, la mayoría tienen una buena razón de ser y algunas de ellas muy importantes para la supervivencia, aunque muchas veces estos procesos eran más útiles en la edad de las cavernas y perjudiciales en la actualidad, lo importante aquí es que tú quien predominantemente eres la parte consiente tomas la decisiones y la responsabilidad de hacerle caso o no.
Dentro de esta idea de lastimarse hay un punto donde la persona puede ser rescatada, donde la mente dice que ya fue suficiente y que ya no se hará más daño y eliminara el vicio, y te daré tres segundos para adivinar en que punto sucede esto, uno, dos, tres:
En el punto limite, en el momento en que a la persona le da cáncer, un infarto, o el doctor que le decía desde hace años que cambiara un mal hábito, le dice que por no hacer caso le queda poco tiempo de vida, en ese momento ves a las personas dejar el cigarro, hacer dieta y ejercitarse; todo por que entra en consideración el trabajo más importante de la mente que es mantenerte vivo.
Otro concejo que puedes aprender de esto que si para nuestra mente a veces es más importante el placer que el dolor, cuando quieras mejorar algo, enfócate siempre en lo positivo no digas: "ojala fuera más sociable" o "ya estoy dejando de ser tan lento en el trabajo", más bien di "pronto seré mucho más sociable que hoy" o "ya estoy siendo más rápido en el trabajo"; debes acercarte a lo positivo y no alejarte de lo negativo; no digas que ya no serás más algo negativo, cambia la frase porque empezaras o ya estas siendo un poco más (aquí incluyes el antónimo que sea positivo).
**-Cada nuevo video pornográfico nos activa, efecto Coolidge:**
El deseo sexual aumenta cuando tienes nuevas parejas, si solamente tienes una, harás el amor con cierta regularidad, pero cuando aparece una nueva pareja sexual tu deseo sexual aumenta inmediatamente, y si llega otra pues será igual, porque tu mente te motiva a reproducirte y esto sucede principalmente en los hombres no importa que tenga 10 novias si aparece una nueva su deseo sexual aumentara inmediatamente para estar con ella, hasta que ya tiene sexo y sus deseos se normalizan a su regularidad estándar, te preguntaras que tiene que ver esto con la masturbación.
Pues recordemos que la mente a veces no distingue entre realidad y fantasía, y cuando las personas se masturban normalmente lo hacen acompañadas de pornografía, ahora te preguntare ¿utilizas el mismo video, foto o material pornográfica cada día?, ¿usas el mismo con frecuencia?, lo más probable es que ves un video pornográfico una y máximo tres veces en tu vida para luego descartarlo para siempre; ahora cada vez que pones un nuevo video tu mente se imagina que estas teniendo sexo con una nueva persona; para la mente su realidad es:

**Video porno nuevo = Pareja nueva con la cual me reproduzco**, entonces mientras tengas acceso ilimitado a pornografía estarás en el circulo vicioso de la masturbación. Lo bueno es que lo resolveremos fácilmente más adelante.

**-La parte emocional es más fuerte que la racional:** has notado como algunos deportistas pierden la cabeza cuando son provocados por un competidor, ¿recuerdas el ultimo cabezo de la carrera futbolística de Zidane?, fue en un mundial y no fue precisamente contra el balón; el golpeo a un jugador contrario que dijo cosas feas sobre su madre, y a su mente no le valieron millones de televidentes observándole para hacerlo; la clave aquí es que las personas a veces se dejan llevar por las emociones y esto ocurre cuando la emoción es muy intensa, y es que para tu mente priman las emociones muy fuertes sobre la racionalidad, en principio la razón tiene que ver con el cerebro reptil y su instinto de supervivencia, pero no nos compliquemos con el origen, lo que debes saber es que mientras tu emoción y deseos sexuales sean moderados podrás controlarlos, pero mientras estos se hagan más fuertes los estés soportando y tengas posibilidad de masturbarte, tu deseo podría aumentar hasta llegar a un punto de no retorno, donde tus buenos pensamientos y tu mejor raciocinio no podrán contener las ganas de tocarte.

En el pasado para obtener porno solo había revistas o debías comprar o alquilar una película, así que no era fácil desarrollar la adicción a menos que gastaras mucho dinero adquiriendo material, hoy en día es gratis y peligroso porque la pornografía y la masturbación actúan de la misma forma que lo hacen algunas drogas.

**-Pornografía:** Déjame decirte algo más sobre la masturbación, el simple hecho de tocarte no puede hacerte un gran daño física ni psicológicamente, lo que si te lastima es la eyaculación demasiado frecuente por medio de pajas, ten en cuenta que aunque tu mente crea que en verdad tienes sexo en una masturbación la realidad es que no tienes otro cuerpo con el cual intercambiar fluidos y comunicaciones químicas que te son favorables, entonces tener orgasmos o relaciones con tu pareja si puede ser frecuente pero no en exceso pues también te hará daño.

En los hombres la eyaculación la obtienen principalmente por la masturbación, y este mal hábito se te hizo adicción probablemente por tu enemiga número uno: la pornografía. Consumir material sexual es un claro detonante que te invita a tocarte, es la mayor causante de que una persona con masturbación casual pase a la adicción. Existe una relación de causa y efecto, tener deseo sexual puede hacer que te masturbes y esto lo harás normalmente con pornografía, igual pasa si ves pornografía esta te dará ganas de tocarte, si entiendes el concepto sabrás que debes eliminar un factor de la ecuación y así que evita en toda medida consumir medios pornográficos, míralo como si cuando ves porno es como si alguien te invitara a consumir drogas, tu eres quien decide, pero mejor evitar que te ofrezcan.

El porno daña tu mente haciéndote creer una realidad muy falsa, el mundo real no es tan salvaje y fácil como se ve en las pelis, ni siquiera en el mismo acto sexual, nunca creas que debes hacer el amor como lo ves en las películas XXX, solo toma de ello lo que necesites, con lo que tú y tu pareja se sientan dignos y satisfechos, el mundo real no es tan alocado como ves en estas pelis, incluso si eres muy alfa o estas en círculos sociales muy locos, no pasaras follando a diestra y siniestra no será siempre con la que desees, ni cuando quieres, no es algo que ocurre siempre que buscas satisfacción, y te estoy hablando de una vida muy loca o excéntrica donde sus protagonistas creen que en la vida se vale todo.

**-Adicción coctel de hormonas.**
**-Se ha creado un mal hábito.**
**-Aislamiento social.**
**-Capas de protección.**
**- La mente nos protege para no sentir rechazo.**

**PROBLEMAS**

La masturbación como tal no es un problema, el verdadero inconveniente radica en el exceso de esta la cual puede traer muchas consecuencias, mayormente negativas como generalmente ocurre con las adiciones, en este capítulo hablaré sobre los problemas más comunes, los más graves y los que más pueden afectar la vida diaria y nuestra salud, que pueden ser provocados por abusar de la paja.

**-Antisocial, un adicto al fap podría dejar de interactuar con los demás:** Muchas personas que ya tienen dificultades para socializar, le suman las adversidades de la adición a la masturbación, ya que existe una relación entre la soledad y el fap, y es que a pesar de que la soledad puede llevar al fap, ser adicto a la paja por muy sociable que sea la persona podría llevarla a alejarse de los demás, alguien que no socializa, aumenta sus probabilidades de no tener pareja y se le dificultara descargar su deseo sexual, con lo cual usara la masturbación y esta acompañada de la soledad podría generar una adicción; pajearse además podría hacerle sentir que no necesita a una pareja si ya puede autocomplacerse, si la persona es penosa o prefiere cada vez más pasar tiempo solo, para poder masturbarse va generando un poco de aislamiento con lo cual viene la soledad y las dificultades para socializar. La persona podría encontrar en el fap un refugio a su necesidad de interactuar con otros, y encuentran satisfacción engañándose porque su mente les hace creer que están con muchas parejas sexuales, cuando en realidad pasan encerrados en sus casas privados de la libertad, algunos huyendo de un mundo en el que progresivamente creen que todo lo que hay es peligroso o una amenaza para ellos, eso es tener una zona de confort muy pequeña y disponer de muchas capas de protección las cuales lo aíslan de un mundo en donde tiene posibilidades muy reales de encontrar amigos, pareja y muy buenas experiencias. El hecho de estar constantemente pensando en sexo puede hacer que la persona evada sus responsabilidades o que cuando este en alguna reunión familiar, fiesta o celebración social, busque excusas para aislarse e irse a masturbar.

**-creer que el mundo real es como el porno.**
La compañera fiel de la masturbación es la pornografía, cuándo alguien ha pasado mucho tiempo viendo este tipo de contenido y no ha tenido experiencias reales de lo que es la sexualidad humana, podría cometer el error de creer que una verdadera relación sexual es como se muestra en la pornografía; déjame decirte que el mundo real no es así, como primer punto normalmente en la pornografía las personas tienen sexo super fácil, en el mundo real no es tan rápido ni es tan fácil como lo hace ver el contenido pornográfico, si es cierto que algunas personas son muy calientes y predispuestas al sexo, pero ello no significa que se entregarán cinco minutos después de conocerte, ni tampoco que es estarán contigo, si simplemente no le gustas ellas no lo harán.
Alunas personas tienen pareja y elijen solamente estar con ella, se sienten plenas con ella y a veces tienen familia, puede que les atraigas sexualmente, pero eso no garantiza que se acostaran contigo, otro engaño es que, si otra persona acede a tener sexo no garantiza que tendrás derecho a hacer todo lo que tú quieres, tampoco a todas las personas les gusta el sexo anal, oral o con golpes como se ve en el porno o aunque les guste no lo hacen con todos. La pornografía que se consume por solo satisfacción, generalmente no está diseñada para enseñar sexualidad, así que no es aconsejable tomarlo como un maestro, para eso están los documentales, guías y pornografía destinada a la satisfacción sexual de la pareja.
Creer que el mundo real es como el porno es una gran falta de madurez, no se puede dejar de lado la naturaleza del amor, de caricias y buenos deseos; porque sí nos dejáramos llevar del salvajismo que se muestra, podríamos terminar sintiendo un gran vacío o lastimando a otra persona, la mayor trampa de este engaño es que te invita a seleccionar el contenido pornográfico que desees ver, pero en el mundo real no siempre tienes lo que quieres, los cuerpos no siempre son perfectos, la gente no siempre tiene la personalidad que te atrae, y la mente se va mal acostumbrando haciéndote creer que siempre encontrarás lo que más placer te genera; en verdad es una gran fortuna que hacer el amor tenga una mayor plenitud que el sexo pornográfico.
**-se hace más difícil conseguir pareja**
Esto es porque la mente nos premia por estar en nuestra zona de confort, es por eso que nos mantiene en casa donde somos unos reyes, donde no corremos peligro, donde todo está bien, todo es conocido y está controlado, donde podemos seguir creyendo que somos todos unos galanes con las chicas, que tu cerebro cree real lo que vemos en una pantalla, nos llena de recompensas al quedarnos en casa, en no acercarse a las chicas que nos gustan, también desciende la testosterona, que nos hace más introvertido, antisocial, y nos quita energía, a la vez de hacernos más inseguros, la suma de todo esto hace que sea más difícil encontrar pareja, además de hacernos menos atractivos e influyentes; si tal vez ya has tenido suerte con las chicas, normalmente será porque ellas te han buscado a ti porque algo les atrajo, ya que si tienes todo lo

mencionado anteriormente probablemente no te acercaras a las chicas y tendrás que conformarte con las que lleguen a tu vida.

**-tener pareja y preferir pajearse a estar con ella**

Quizás será uno de los casos más extraños y difíciles de creer, pero es un hecho extremo que en muy pocas ocasiones se presenta en adictos a la masturbación, pero por ser de los eventos más graves estoy obligado a mencionarlo, en este tipo de casos la persona espera estar sola para pajearse sin que su pareja se dé cuenta, la razón de este mal es que están tan acostumbrados a fapearse que simplemente tener una relación con su pareja no les satisface, normalmente se esconden porque les da vergüenza que su pareja les descubra y para no tener problemas con ella; como he mencionado antes la masturbación no es un mal incluso puedes usarla en pareja es divertido y puede aportar variedad a la relación, pero recuerda la masturbación nunca debe ser la base de tus relaciones.

**-Desarrollar gustos cada vez más extremos, peligrosos e ilegales.**

Por la necesidad de nuevos estímulos que sean más fuertes, el sexo normal puede dejar de producir satisfacción, con lo cual se pueden desarrollar gustos inmorales, como un ejemplo extremo la persona podría entrar al porno viendo parejas con ciertas características físicas que le atraen lo cual es suave, luego se acostumbrara se le hará monótono y podría avanzar a algo que le genere emociones más fuertes, en esa búsqueda de cada vez más emociones podría terminar viendo sexo con animales, niños, violaciones, torturas y cosas peores e ilegales, lo cual con verlo y demandarlo ya está promoviendo que se genere más de este contenido, además el hecho de solo ver algunos tipos de contenido es ilegal y lo peor es que el mismo individuo podría desear hacerlo en el mundo real.

**-Coctel de hormonas, energía, adicción a estas sustancias:**

Ya advertí que la masturbación puede hacer a la mente una adicta de las sustancias que libera mientras se pajean, promoviendo una mente ansiosa por estar constantemente en ese estado, además la segregación descontrolada de hormonas altera la comunicación electro-química cerebral y ello puede afectar la conducta, alterando los pensamientos sobre lo que en verdad es una relación de pareja y la forma correcta de llevar la sexualidad, socialmente el adicto puede volverse morboso pues distorsiona la realidad y tiende a pensar constantemente en sexo; en cuanto a la imagen personal el desgaste del orgasmo frecuente lleva al agotamiento físico, el desánimo y falta de vitalidad lo cual es reflejado por una comunicación no verbal muy pobre, esto se puede notar más en los hombres que pierden más energía con la eyaculación.

**- Disfunción eréctil.-Disfunción orgásmica.-Eyaculación precoz.**

**-cada vez necesitas más estímulos para obtener placer (Te acostumbras y te aburres de lo normal).**

**-Acercamiento a la homosexualidad.**

**-Depresión.**

**SOLUCIONES**

En esta parte expondré los mejores instrumentos con los que rápidamente cualquier persona puede vencer su adicción a la masturbación, en este punto debo aclarar dos cosas, la primera es que de la gran lista todas son muy útiles, pero algunas funcionaran muchos más dependiendo de la persona, se debe practicar las que se crean convenientes, algunos deberán usar todas, otras personas podrán saltarse algunas y es que cada persona tiene una forma de ver el mundo, en PNL (Programación Neuro-lingüística) decimos que cada persona tiene un filtro que le permite ver su propia realidad, como dice el dicho cada cabeza es un mundo; por eso he diseñado estas técnicas teniendo en cuenta diferentes criterios, valores y formas de pensar que tienen los seres humanos, entendiendo que el detonante de la masturbación, para muchas personas es diferente, (pornografía, soledad, problema hormonal, baja autoestima, insatisfacción sexual), comprendiendo que para algunos es porque no tienen parejas, en otros casos los que sí la tienen prefieren masturbarse porque sienten más deseo, etc. Considerar las diferencias de las personas, me permitieron diseñar estas técnicas con gran variedad para garantizar que cualquiera avanzara enormemente en su recuperación. Algunas técnicas serán más efectivas dependiendo del nivel de la adicción, algunas servirán más si la persona es un poco controlada o ya estas superando la adicción, si ese es el caso algunas otras te podrían parecer tontas, pero son las que están diseñadas para casos extremos como las personas que se masturban muchas veces en un solo día. Es importante saber que como con cualquier adicción habrá resistencia para dejarla, durante la abstinencia se podría tener un aumento intenso del deseo sexual, mucho más cuando se empieza a sobrepasar el tiempo que acostumbraba a masturbarse, también se podría sufrir de desesperación, ansiedad, insomnio o despertarse en la madrugada con mucha excitación, se podría ser un poco irritable o tener problemas para concentrarse.
Vamos con las soluciones y recuerda que son más efectivas si ya leíste bien las razones por las cuales se es adicto a la masturbación.

**-Reconocer el problema y darte tiempo:** El primer paso para superar una adicción es identificarla y con ello aceptar que se es adicto, para efectos de este manual toda persona que se masturbe al menos una vez cada tres días será considerada un adicto (solo que no es un caso grave), si cumples lo anterior considérate un adicto, acéptalo y prepárate para nuestro régimen de entrenamiento, recuerda que este proceso requiere de tiempo y normalmente costara unas tres semanas para tener una mejoría considerable, en un mes se garantiza que se tendrá el habito de evitar la masturbación así que se hará más fácil cada vez.
Probablemente te preguntaras cuanto tiempo tardara una persona en superar la masturbación, realmente depende del caso, para una persona que se masturbaba tres veces al día será un gran avance hacerlo una vez cada tres días, pero para una persona que se masturba cada semana necesitara diez o doce días para encontrar mucha resistencia a la tentación, así que requiere más tiempo para empezar a entrenar y para reconocer mejorías, el otro factor que incide en el tiempo que necesitaras es la voluntad y empeño que le dediques a tu superación.

**-Crea un buen plan:** El que no sabe para donde va cualquier autobús le sirve, a veces hasta mejor quedarse en el lugar donde está; si antes has intentado superar la adicción y no lo lograste probablemente sea porque lo intentaste sin una estrategia clara, no se trata de solo abstenerse; debes primero establecer claramente la frecuencia con la que actualmente te masturbas, a esto le llamaremos la posición inicial, con esta información debes crear una meta realista y medible que será el número ideal de pajas que deseas en determinado lapso de tiempo, luego para alcanzar tu meta debes crear pequeños objetivos diarios que te ayudaran a lograrla; Los objetivos son variados, el más importante que debes incluirlo en tu plan son los periodos en los que te abstendrás los cuales debes ir extendiendo a medida que avanzas, pero no solo se trata de evitar masturbarte en función del tiempo, debes tener presente en tus objetivos, el evitar estar solo, la pornografía, hablar constantemente de sexo, fantasear, ser morboso, y cualquier otra cosa que te acerque al deseo sexual.
Fuera de evitar la tentación también debes plantearte objetivos que te acercan a las cosas positivas y a superar dificultades que poseas como aumentar tu espiritualidad, socializar, hablar en público, mejorar el sentido de la moda, la forma de seducir, si pasas encerrado en tu casa debes empezar a salir, si aún sufres en el amor debes buscar ayuda e intentar superar esa etapa; es un simple concepto pero ayuda mucho en las adicciones y otras áreas de la vida, solo debes mejorar las que te sirvan de esta lista, desechar las que no se apliquen a ti e incluir las cosas que te ayudarían a superar la adicción.
Con tu posición inicial, los objetivos y tu meta clara podrías crear tu plan para superar la adicción, ahora solo debes medir tus progresos seguir tu plan y si es necesario irlo adaptando todo ello con un informe o notas donde escribas tus avances, tus sentimientos, lo que se te hizo difícil y lo que hiciste fácil, con el tiempo leer estas notas te ayudaran a saber si hay cambios y mejoras. Recuerda establecer objetivos realistas donde avances poco a poco y no intentar cambiar en un solo día un mal habito que puedes llevar cargando desde hace años.
Ahora te daré dos pequeños ejemplos, uno será extremo y otro un poco más sencillo de resolver, pero en ambos casos veras que la función de tiempo es relativa ya que ciertas personas necesitaran más plazo y para algunas el mismo tiempo será un gran avance y para otra podría no significar nada.
**Ejemplo 1.** (es el ejemplo detallado, no disponible en versión gratuita).
**Ejemplo 2.** (Ejemplo resumido)
**Posición inicial:** tres masturbaciones diarias
**Meta:** una masturbación a la semana
**Objetivos de tiempo:**
2 masturbaciones en un día
2 masturbaciones en un día
1 masturbación en un día (Tercer día)
1 día sin masturbarme (cuarto día limpio y masturbarme el quinto)
1 días sin masturbarme (limpio el sexto y hacerlo el séptimo)

2 días sin masturbarme (octavo y noveno día limpio)
**Cosas que debo evitar:**
Ver porno
Estar solo
Computador en mi cuarto o celular en mi cuarto.
Grupos porno de WhatsApp (Eliminarlos)
Reunirme con amigos que solo hablan de sexo
Paginas porno (Borrar mis cuentas de usuario y bloquear sus mensajes)
**Cosas que debo mejorar:**
Conocer gente nueva
Ser más espiritual
Salir más a la calle
Saludar a las personas
**"Fin de los ejemplos."**
Nueve masturbaciones en nueve días es un gran avance sabiendo que antes hubieran sido aproximadamente veintisiete, con esto apreciamos la diferencia en los planes, y como la frecuencia con la que una persona se masturba afecta el tiempo que requerirá para recuperarse, estos ejemplos pueden ser aún más variados y en tu plan incluso puedes agregar actividades, deportes u ocio para realizar los días más difíciles o mejorar tus puntos débiles.
Otro punto es que puedes crear un calendario con el cual organizar tu plan y medir tus progresos, en los grupos de ayuda y resistencia a adicciones también recomendamos mucho las aplicaciones móviles para el cumplimento de metas, las aplicaciones tienen calendario, establecimiento de metas, seguimiento, notas y hasta contador de días con lo cual sabrás fácilmente los días que llevas de abstinencia a la masturbación o alguna otra adicción.
**-No lamentarse por una recaída:** Lamentarse solo hará que la persona se sienta mal y esa negatividad le puede afectar acercándole aún más a la adicción, así que no se debe ser muy duro consigo mismo, porque un hábito no cambia de un día para otro a menos que se produzca algún evento muy especial o traumático.
Es normal que en el proceso de superar una adicción la persona tenga recaídas, cuantas veces no hemos escuchado a alguien que dice que esta vez sí dejara el cigarrillo, el alcohol, la comida chatarra o algún otro vicio, notamos que la persona no cumple y le vemos de nuevo en su adicción; en estos casos podemos apreciar alguno de estos patrones, el primero es que la persona no lo considere una adicción y se sienta cómoda solo dirá que volvió a caer y seguirá como si nada porque en realidad no le importa, el segundo es que si le importe y ello le haga sentir como una persona sin autoestima, que se lamenta mucho y se siente como una basura y a veces esto no le ayuda, sino que pone la situación peor ya que la persona pierde confianza y su dolor lo puede intentar llenar nuevamente con el mismo vicio que lo provoco.
Otra opción es que la persona se engañe diciendo que el controla la adicción y que puede dejarla en cualquier momento, pero nunca la ha dejado en años y no tiene ni de dejarla ni de reconocer su vicio. Como

notaste pareciera que no hay una manera correcta de afrontar una recaída, pero la verdad es que si la hay y te diré como hacerlo, lo primero es mentalizarse de que es muy probable que existan recaídas, e incluso para algunos es más fácil salir de la adicción si recaen moderadamente en ella, al ser consciente de esto si llega a ocurrir que te masturbas, sabes que debes tomártelo como parte del proceso, diciéndote a ti mismo que sabias que pasaría y tomando ello como motivación para hacerlo mucho mejor la siguiente vez; lo peor que alguien puede hacer es tomárselo muy mal y lamentarse ya que esto solo le acercara más a la adicción, recuerda que recaer no es fracasar, solo es parte del proceso.
Pasar de tres pajas diarias a solo una seria un motivo de celebración para muchos, pero esto podría afectar a un adicto que normalmente piensa en negativo respecto a su posición con la adicción, él podría verlo con terror imaginando que pronto volverá a su antigua dosis o a una mayor, en vez de esto yo recomiendo celebrar el avance, en vez de enfocarse en el miedo de tomar una nueva dosis de paja, celebra las dosis que has dejado y motívate, otra buena manera de ayudarse es planear las recaídas tal y como te mostré en el plan para superar la adicción, si el caso es extremo es muy importante recaer, para que los niveles de ansiedad vayan disminuyendo, en caso de que recaigas en la fecha que no debería pasar, solo adapta el plan como si te hubieras adelantado a la que habías estimado y vuelve a intentar aguantar el mismo tiempo o un poco más; estar aprendiendo el nuevo habito de vivir sin masturbación, es un nuevo estilo de vida y es normal que las viejas costumbres quieran regresar de vez en cuando, solo no dejes que el número de recaídas destruyan tu plan.
-**Comienza con un solo video:** En este manual para dejar la masturbación se admite el caer en ella, entonces debe haber una forma correcta de masturbarse, y sí que la hay, la forma correcta es solo hacerlo con ayuda de la imaginación, pero como para un adicto a veces las cosas son paso a paso, entonces empezaremos restringiendo la pornografía.
Este paso es sencillo solo se debe seleccionar un video para pajearse toda la semana, la regla es que su duración debe ser de entre de 8 a 16 minutos y toda la semana debe ser siempre el mismo video, una vez transcurra este tiempo se puede seleccionar otro; la primera vez que se masturbe con el video será placentero, la segunda un poco menos, pero cada vez se hará digamos... menos estimulante; se debe adaptar y cortar el suministro ilimitado de pornografía, si la persona solo se masturbas dos veces a la semana seleccionara un video por una duración de dos semanas, ¿Sencillo no? No hagas trampa mira que aun te dejo masturbar y a tu conciencia no la puedes engañar y ella te cobrara una semana más con el mismo video si te atreves a ver un video deferente.
**Reglas:**
-El video será el único que podrás ver hasta que llegue el momento de cambiarlo.
-No se admite ver más pornografía aun si solo es para apreciar sin masturbarse.

-Se pueden ver varios videos en el momento de selección, pero no te puedes masturbar hasta que no estés seguro de cual elegir
-Tienes como máximo 10 minutos para decidir.
-Si te masturbas quedara automáticamente seleccionado el video con el que lo haces.
**-tres sacudidas no es paja, busca grupos:** Siempre puedes detenerte en cualquier momento de una masturbación, el hecho de tocarte no debe desencadenar mayor fricción, la idea de toda esta obra es aprender a tener control, incluso puedes llegar al punto en que se te haga aburrido y no lo hagas o comiences a masturbarte, pero lo dejas a medio camino; yo recomiendo que se puede buscar grupos y paginas para adictos a la masturbación y apoyarse con ellos.
**Aprende a conquistar:** Debes ser social para desarrollarte como persona, evitar problemas psicológicos, además de conocer potenciales parejas; tener una relación evitara muchas masturbaciones así que si se te hace difícil es hora que aprendas a conquistar, para ello debes experimentar diferentes estrategias, leer libros o buscar contenido sobre seducción y habilidades sociales, para ello te recuerdo que tienes todo el contenido de Actitud Alpha disponible gratis en youtube, facebook e instagram, además de nuestros servicios de coaching personalizados en los cuales garantizamos que te convertirás en toda un arma de seducción.
**Cuidarse en las madrugadas**: ten presente que es probable que en las madrugadas un adicto se despierte con la excitación a millón; crea una estrategia para evitar masturbarte en esos momentos, una buena acción es levantarse de la cama y sentarse en un sillón cómodo esperar quince minutos que se baje la excitación y luego volver a dormir.
**-Bendice cada paja.**-**Variar el material pornográfico con algo diferente al contenido favorito.**
**-Romper el ancla, reconocer que lo provoca, en qué momento y cuál es el desencadenante.**
**-Aléjate un poco de la tecnología.**
**-Pajearse sin porno.**
**-separar el orgasmo de la eyaculación.**
**-Remarquemos unos puntos rápidos para escapar de la tentación.**
**-Mide tus progresos.**
**-Cuando estés caliente llama a tu madre y quédate con ella.**
**-Evitar estar solo.**
**-Actúa apenas sientas las mínimas ganas.**
**-Un día a la vez.**
**-Transmutación de la energía sexual.**
**Sobre profesionales:** en menos de una hora puedo eliminar una adicción, fobia y muchas otras limitantes, cualquier psicólogo también puede hacerlo, pero si estas en el mundo occidental encontraras psicólogos con los que necesitaras varias sesiones.
he tenido pacientes que no avanzan mucho con psicólogos o que deben hacer varias sesiones para ver los resultados que desean, no sé si el método es lento, si las personas solo quieren ser escuchadas o si

precisamente la pasión de ayudar de algunos es vencida por su deseo de tener un negocio.
La mayoría de los terapeutas y programadores neurolinguistas son personas que lo único que les importa es una sanación rápida y completa procurando solucionar las limitaciones a la primera sesión, algunos hasta se ponen la meta de no necesitar más de tres.

**Notas:**
- Podrías tener una emisión nocturna o polución al acumularse la energía sexual, el cuerpo puede provocarlo una vez al mes (es muy común ante la falta de actividad sexual).
- A medida que vayas recuperando tu energía sexual se hará más intensa, si pasas mucho tiempo sin expulsar tu energía sexual se acumulara, esto puede producir erecciones involuntarias, es algo normal solo trata de disimularlo (Si hay gente cerca), y cuando te suceda respira profundamente y no pienses en ello solo distráete o camina un poco, y será normal que desaparezca en menos de quince minutos.
-No te sientas mal si al principio avanzar no te resulta tan fácil, eres humano y no sabes en qué momento poco a poco creaste el mal habito de la masturbación, pero con un poco de tiempo y determinación podrás superarla.

**Bonus**

**Tócate con una buena intención y aumenta desempeño sexual.**

A diferencia de la masturbación existen practicas personales que te pueden ayudar a cultivar la sexualidad de tu cuerpo y hasta mejorarlo físicamente, empezaremos hablando de los ejercicios de kegel, estos ejercicios se basan en la contracción de la musculatura del suelo pélvico. Para ello utilizamos el musculo pubocoxígeo está situado entre el ano y el aparato reproductor y es el que utilizamos para cortar o detener la orina, debe evitarse usar el abdomen, los glúteos, o las piernas, solo se deben contraer los músculos del suelo pélvico al ejercitar este musculo, nos ayuda a luchar contra la incontinencia, y también nos ayuda a tener mejores relaciones sexuales, para ejercitarlo solo debes hacer construcciones todos los días y esto mejorara la salud y desempeño sexual tanto en hombres como en mujeres, algunas mujeres pueden aprender a controlar las contracciones dentro de su vagina, lo cual puede ser muy placentero para los hombres, igualmente los hombres podrán hacer que su pene salte un poco cuando este erecto.

**¿Y el tamaño qué?**

**- Jelqing, falo culturismo:** El falo culturismo se trata de ejercicios que permiten tener mayor salud sexual aumentando el tamaño del pene, para hablar del tema les dejare un fragmento de mi libro

**Memorias de un pene**

Jelqing, se refiere a ejercicios parecidos al cómo se ordeña una vaca para obtener su leche, no debe confundirse con la masturbación el jelqing busca aumentar nuestra salud no la satisfacción de los deseos nuestros o del amo **(en el libro el pene habla y se refiere a la persona como su amo);** para practicarlo debemos estar erectos aproximadamente a un

70% de nuestra capacidad nunca totalmente, se debe usar un lubricante, descansar minino un día, no esforzarse demasiado y tratar de nunca eyacular.
Lo que el jelqing hace es forzarnos a aumentar nuestro tamaño al dirigir la sangre en nuestro cuerpo, la presión hace que nuestra parte cavernosa se expanda, y con el tiempo al recuperarse queda más grande absorbiendo mucha más sangre, lo que significa mayor tamaño a lo largo y a lo ancho; representa una esperanza para los enanos pero su crecimiento es limitado, solo si se es constante se puede crecer hasta 1,5 centímetros al mes y en algún momento se llegara a un punto en el que no se puede crecer ya que el número de las células no aumentan; recomiendo no realizar el ejercicio por crecer sino por salud, a menos que en verdad el tamaño sea un problema real y no psicológico, este ejercicio nos fortalece pero se debe investigar bien ya que mal practicado nos lastima.
Es bueno usar lubricantes para los ejercicios o apoyarse con cremas especializadas como la crema Enlargo es difícil de creer, pero esta simple crema en realidad funciona y es que hay muchas, pero francamente es la única que he probado y sé que funciona, desconozco como, pero nos hace crecer.
Otra modificación que genera un efecto muy parecido a los ejercicios jelqing se obtiene utilizando una bomba de vacío, especialmente diseñada como juguete sexual, en realidad funciona dejándonos sin aire y haciendo fluir más sangre entre nosotros lo que nos obliga a pararnos más de la cuenta y hacernos a crecer, es el equivalente a jugar basquetbol; con el tiempo jugando 20 minutos diarios se podrán obtener resultados de por vida, y se crece solo un poco menos que el jelqing, además de mejorar el flujo sanguíneo y prevenir o curar la disfunción eréctil.
Cabe decir que en cuanto el crecimiento existe un límite pues nosotros crecemos porque nuestras células se ensanchan y poseen un límite, no se crearan más células para ser más largos se crearan solo para reparar, pero no aumentara el número de ellas, las que ya poseemos se extenderán así que el crecimiento está limitado a unos centímetros a lo largo y a lo ancho.

**La versión oficial y completa de este manual la puedes encontrar en Amazon y Bubok.**

**Para estar al tanto de mis últimos escritos puedes estar pendiente o contactare en mi Fanpage.**

**Facebook:** https://www.facebook.com/edwinrodriguezescribe/

**Si deseas ayudar a otros puedes compartir libremente esta versión gratuita.**

**Por último, quiero pedirte que si te sirvió esta información yo te lo agradecería con una valoración y comentario en la plataforma donde lo descargaste, de esta manera podre llegar a más gente y seguir entregando mejores productos.Muchas gracias por leerme, espero poder verte en otros de mis textos y que luego de un tiempo, no vuelvas a tener la necesidad de leer este manual.**